

AU MENU DES CANTINES - MOIS D'AVRIL 2019




100 %



Les plats confectionnés « maison » sont signalés par un astérisque*



 Les plats à base de produits issus de la régie municipale de Haute-Combe sont signalés par ce logo.

































Viande, poisson, œuf

Céréales et féculents

Fruits et légumes

Produits laitiers

Tous les produits agricoles sont issus de l'Agriculture Biologique. La plupart des légumes sont issus de la Régie Agricole du domaine de Haute Combe, à Mouans-Sartoux. Tous les plats sont cuisinés sur place, le jour-même. L'essentiel est « fait-maison » à partir de produits frais dans la majorité des cas et de saison. Toutes les viandes servies sont biologiques et d'origine française. Le service se réserve le droit de modifier les menus en fonction de la production.

Du 1 au 5				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
 crudités de saison  bœuf bourguignon  pommes de terre et petits légumes tomme ou cantal fruit de saison	Menu à thème : Cuisine créole	 salade de pois chiches au cumin* omelette aux herbes*  sauté de légumes de saison brie fruit de saison	 crudités de saison chili sin carne*  accompagné de légumes de saison yaourt aux deux confitures	 crudités de saison couscous de poisson*  semoule et petits légumes emmental ou cantal fruit de saison
goûter : biscottes et confiture	goûter : pain et fruit de saison	goûter : pain et chocolat au lait	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : pain et fruit de saison
Du 8 au 12				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
 crudités de saison rôti de dinde boulgour à la sauce tomate brie fruit de saison	 salade de pâtes* omelette au fromage*  légumes de saison sautés emmental ou cantal fruit de saison	 crudités de saison terrine de poisson* mélange de céréales* yaourt au miel ou au sucre	 crudités de saison pâtes semi-complètes sauce aux pois chiches et aux légumes* gouda ou emmental fruit de saison	 crudités de saison sauté d'agneau polenta* smoothie aux fruits*
goûter : gressins et fruit de saison	goûter : pain et chocolat noir	goûter : pain et fromage	goûter : pain et fruit de saison	goûter : gressins et fruit de saison
Du 15 au 19				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de lentilles* pain de viande*  poêlée de légumes de saison yaourt aux 2 confitures	 crudités de saison poisson persillé à l'h.d'olive de H.Combe purée de pommes de terre* gouda ou emmental fruit de saison	 toasts de cabillaud* sauté de porc  lentilles aux petits légumes brie fruit de saison	 crudités de saison lasagnes végétariennes*  aux légumes de saison yaourt aux deux confitures	 crudités de saison rosbeef sauce fromage blanc* purée de lentilles corail et pommes de terre* tomme ou gouda fruit de saison
goûter : pain et fromage	goûter : pain et fruit de saison	goûter : pain aux céréales et purée de fruits	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : panaché de goûters
Du 23 au 27				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
 JOUR FÉRIÉ	 crudités de saison poisson sauce citronnée* riz semi-complet brie fruit de saison	 pizza* rôti de veau  poêlée de légumes de saison yaourt au miel ou au sucre	 crudités de saison raviolis au tofu et sauce aux champignons et à la crème* tomme ou gouda fruit de saison	 crudités de saison omelette nature*  légumes de saison braisés brie gâteau aux fruits*
	goûter : gressins et chocolat au lait	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : pain et fruit de saison	goûter : dégustation de miels
Du 29 au 30				
lundi	mardi	 Les produits laitiers (yaourts, fromages blancs et fromages) sont subventionnés dans le cadre du programme de l'Union européenne à destination des écoles.		
salade de haricots rouges* sauté d'agneau  gratin de légumes de saison* tomme ou emmental fruit de saison	 crudités de saison escalopes de poulet frites* tomme ou emmental fruit de saison			
goûter : biscottes et confiture	goûter : gressins et fruit de saison			